12月人気の給食メニュー

レシピ

五平餅風

長野県の木曽・伊那地方が発祥とされている“五平餅”。 保育園では、甘い胡麻味噌を餅米にからめて作ります。

◆ 材料 (子ども4人分)

- 餅米 ・・・ 60g
- 精白米 ・・・ 60g
- 水 ・・・ 152g
- 味噌 ・・・ 16g
- 砂糖 ・・・ 15g
- 水 ・・・ 20g
- 白すり胡麻 ・・・ 5g

◆ 栄養価 (子ども1人分)

- エネルギー ： 136kcal
- たんぱく質 ： 2. 4g
- 脂質 ： 1. 1g
- カルシウム ： 20mg
- 鉄 ： 0. 5g
- 食塩相当量 ：0. 4g
- 食物繊維 ：0. 5g

◆ 作り方

① 餅米と精白米を混ぜて研ぎ、柔らかめに炊く。
② 調味料類を混ぜて加熱し、胡麻味噌だれを作る。
③ ご飯を丸め、②にからめる。

◆ ポイント！！

胡麻味噌だれの固さは、水で調整してください。
胡麻味噌だれをからめた後に、焼き色がつくまで焼くと本格的に。餅米のみでも良いです。

★ 事納め ★

12月8日は事納め。
その年の収穫を済ませ、1年の仕事納めや農事納めをする日が、12月8日の事納めの日。
収穫をもたらしてくれた自然の恵みのありがたさを感じ1年間、田を見守ってくれた田の神さまに感謝と祈りを捧げます。
2月8日の事始めと対をなす日であり、この両日を事八日ともいいます。
2月と同じように餅つきをする慣習があり、その餅つきの音に乗って、田の神さまは、山へ帰るという言い習わしがあります。
山の神さまが木の数を数えているため、誤って入ると、木に数えこまれ、木の下敷きになるなどといわれ、餅や神酒、またオコゼを供えるそうですが、中部地方では“ごへいもち”といって、飯を串にさして焼いたものを供えます。